

# Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition : Apports nutritionnels provenant des aliments et suppléments nutritifs

*Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans Le Quotidien, le mardi 20 juin 2017*

---

Les Canadiens ont déclaré avoir consommé une proportion supérieure de calories provenant des protéines et des lipides et une proportion inférieure de glucides par rapport à il y a 10 ans, selon de nouvelles données tirées de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition de 2015.

Parallèlement, près de la moitié des Canadiens (45,6 %) âgés d'un an et plus (environ 15,7 millions de personnes) ont déclaré avoir consommé un supplément nutritif en 2015.

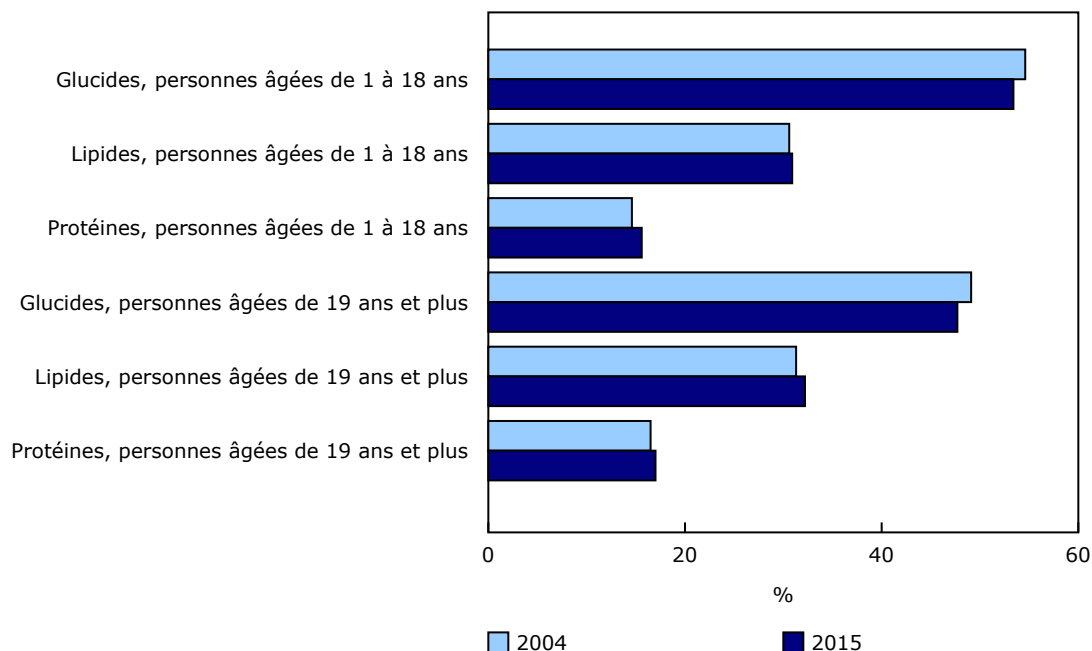
Les calories constituent une mesure de la valeur énergétique des aliments. Les glucides, les lipides et les protéines sont les principales sources d'énergie tirées des aliments. Ce sont des macronutriments essentiels qui aident notre corps à fonctionner correctement. Le maintien de la proportion de l'apport énergétique total de chaque macronutriment dans une fourchette de valeurs dites saines est associé à une réduction du risque de maladies chroniques et à un régime alimentaire qui fournit des quantités adéquates de nutriments essentiels.

Au cours de la dernière décennie, le pourcentage moyen de l'apport énergétique quotidien de chacun de ces macronutriments chez les Canadiens a légèrement changé. Les Canadiens ont consommé, en 2015, une plus grande proportion de leur énergie provenant des protéines et des lipides par rapport à 2004. En revanche, le pourcentage de l'apport énergétique venant des glucides a été plus bas.



## Graphique 1

### Pourcentage de l'apport énergétique provenant des glucides, lipides et protéines selon le groupe d'âge, Canada, à l'exclusion des territoires, 2004 et 2015



**Note(s)** : Les données excluent les femmes qui étaient enceintes ou qui allaitaient et les enfants qui étaient allaités. La différence entre 2004 et 2015 est statistiquement significative ( $p < 0,05$ ) pour toutes les comparaisons à l'exception du pourcentage de l'apport énergétique provenant des lipides pour les personnes âgées de 1 à 18 ans.

**Source(s)** : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition, 2004 et 2015.

## L'apport énergétique quotidien des Canadiens provient encore en grande partie des glucides, malgré une légère baisse depuis une décennie

Il existe deux principaux types de glucides : l'amidon et le sucre. L'amidon vient des produits céréaliers et des légumes comme les pains, les pâtes, le riz, le maïs ou les pommes de terre. Les sucres naturels se trouvent, quant à eux, dans de nombreux aliments comme les fruits, le lait et les légumes. Parmi les sources de sucre ajouté, il y a les desserts (comme les biscuits, les gâteaux et les tartes), les boissons gazeuses et les bonbons.

Chez les enfants et les adolescents, le pourcentage de l'apport énergétique quotidien venant des glucides a légèrement diminué, passant de 54,6 % en 2004 à 53,4 % en 2015, tandis que chez les adultes, le pourcentage est passé de 49,1 % à 47,7 %.

## L'apport énergétique des Canadiens provenant des lipides et des protéines a augmenté

Les lipides se trouvent dans des aliments d'origine animale et végétale comme la viande, le beurre, les noix et les huiles végétales. Chaque gramme de lipide fournit 9 calories, ce qui est plus que le double de l'énergie que fournit chaque gramme de protéine ou de glucide (4 calories/g). La proportion de l'apport énergétique des Canadiens venant des lipides a augmenté, passant de 31,3 % en 2004 à 32,2 % en 2015 chez les adultes.

Parmi les principales sources de protéines, mentionnons la viande, les œufs, les produits laitiers, les haricots et les graines. Chez les enfants et les adolescents, le pourcentage de l'apport énergétique quotidien venant des protéines a augmenté, passant de 14,6 % en 2004 à 15,6 % en 2015, tandis que le pourcentage chez les adultes a légèrement augmenté, passant de 16,5 % à 17,0 %.

---

## Les Canadiens âgés et les enfants consomment un nombre similaire de calories

Les besoins énergétiques d'une personne varient en fonction de facteurs comme l'âge, le sexe, le poids, la taille et le niveau d'activité. En 2015, l'apport énergétique quotidien moyen des enfants âgés de 1 à 13 ans a été de 1 680 calories. Chez les adolescents âgés de 14 à 18 ans, l'apport énergétique a été de 2 112 calories. En moyenne, les adultes canadiens âgés de 19 à 50 ans ont consommé 1 978 calories par jour. Chez les Canadiens âgés de 51 ans et plus, l'apport énergétique quotidien s'est élevé à 1 762 calories.

À titre comparatif, l'apport énergétique quotidien moyen des Canadiens, mesuré lors de l'enquête sur la nutrition de 2004, a été supérieur : 1 962 calories chez les enfants, 2 483 calories chez les adolescents, 2 234 calories chez les adultes et 1 856 calories chez les aînés. Une analyse plus détaillée est requise pour expliquer entièrement les différences observées entre ces deux enquêtes. Cependant, les résultats initiaux montrent qu'elles sont grandement attribuables à une amélioration des mesures lors de l'enquête de 2015 et ne représentent pas un changement réel important sur le plan de l'apport énergétique.

## Près de la moitié des Canadiens consomme des suppléments nutritifs

Selon Santé Canada, un régime alimentaire sain et équilibré fournit à la plupart des gens les nutriments essentiels pour qu'ils soient en santé. Les suppléments sont recommandés dans des situations particulières. C'est le cas de la vitamine D, qui est recommandée aux personnes âgées de plus de 50 ans. Des millions de Canadiens consomment tous les jours des suppléments nutritifs.

En 2015, 45,6 % des Canadiens âgés d'un an et plus (environ 15,7 millions de personnes) ont consommé au moins un supplément nutritif. Les femmes ont été plus susceptibles que les hommes de consommer des suppléments nutritifs. La plus grande différence a été observée chez les adultes âgés de 51 à 70 ans, dont près des deux tiers (65,1 %) des femmes ont consommé des suppléments, par rapport à 42,5 % des hommes.

Les multivitamines ont été le supplément nutritif le plus populaire auprès des Canadiens, autant en 2004 qu'en 2015. Près du quart (23,1 %) des Canadiens a consommé au moins un supplément de multivitamines en 2015, en baisse par rapport à 26,5 % en 2004.

Les acides gras oméga-3 sont des lipides essentiels. Cela signifie que le corps ne peut pas en produire, et qu'il doit donc en consommer. Les acides gras oméga-3 jouent un rôle important sur le plan de la croissance et du développement, notamment le développement visuel et neurologique. Depuis les années 1980, les gens sont de plus en plus sensibilisés à leur importance. En 2015, 11,8 % des Canadiens ont consommé des suppléments renfermant des acides gras oméga-3, comme des huiles de poisson et des huiles de lin. Il n'existe pas de données comparables pour 2004.

La vitamine D et le calcium sont importants pour la solidité des os. En outre, ils réduisent le risque d'ostéoporose et de fractures chez les aînés. Santé Canada indique que les gens âgés de 50 ans et plus ont besoin d'une quantité supérieure de vitamine D. La consommation par les Canadiens de suppléments nutritifs qui renferment de la vitamine D a augmenté, passant de 28,5 % en 2004 à 33,5 % en 2015. Cette hausse a été plus évidente dans certains groupes d'âge adulte, notamment les groupes de 31 à 50 ans (passant de 25,0 % à 29,7 %), de 51 à 70 ans (passant de 36,5 % à 40,7 %) et de 71 ans et plus (passant de 36,9 % à 45,8 %).

### Note aux lecteurs

*L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015 est une enquête nationale sur la santé qui permet de recueillir auprès des Canadiens âgés d'un an et plus de chaque province des renseignements autodéclarés sur leurs habitudes alimentaires et leur consommation de suppléments nutritifs, ainsi que sur d'autres facteurs de santé.*

*Cette enquête propose un portrait détaillé et à jour de ce que les gens déclarent au sujet de leur alimentation, des suppléments nutritifs qu'ils prennent et de leur incidence sur leur santé et leur bien-être. Elle évalue aussi les changements quant à la consommation d'aliments, à la nutrition et à la santé depuis la dernière enquête réalisée en 2004. Entre 2004 et 2015, des changements ont été apportés aux mesures utilisées. Il faut donc faire preuve de prudence lorsqu'on fait des comparaisons entre les périodes.*

Dans l'ESCC – Nutrition de 2015, la définition des suppléments nutritifs a été élargie pour ajouter les suppléments de fibres, les antiacides, les huiles de poisson et d'autres huiles aux vitamines et minéraux qui faisaient partie de l'enquête de 2004. Par multivitamine, on entend un supplément nutritif qui renferme au moins trois vitamines et qui peut comprendre ou non des minéraux. Par acide gras oméga-3, on entend l'acide alpha-linolénique (ALA), l'acide docosahexaénoïque (ADH) et l'acide eicosapentaénoïque (AEP).

Toutes les estimations publiées sont fondées sur l'apport quotidien moyen. Des diffusions futures de l'enquête comprendront une analyse plus approfondie, ainsi que des estimations de l'apport habituel nutritionnel provenant des aliments.

Pour obtenir plus d'information, veuillez consulter la page [Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes — Nutrition de 2015 : Questions et réponses](#).

**Données offertes dans CANSIM : tableaux [105-2017 à 105-2022](#), [105-2027](#) et [105-2028](#).**

**Définitions, source de données et méthodes : numéro d'enquête [5049](#).**

Les feuillets d'information intitulés « [Apports nutritionnels provenant des aliments, 2015](#) » et « [Consommation de suppléments nutritifs, 2015](#) », qui font partie des Feuillets d'information sur la santé ([82-625-X](#)), sont maintenant disponibles.

Pour obtenir plus de renseignements ou pour en savoir davantage sur les concepts, les méthodes et la qualité des données, communiquez avec nous au 514-283-8300 ou composez sans frais le 1-800-263-1136 ([STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca](mailto:STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca)) ou communiquez avec les Relations avec les médias au 613-951-4636 ([STATCAN.mediahotline-ligneinfomedias.STATCAN@canada.ca](mailto:STATCAN.mediahotline-ligneinfomedias.STATCAN@canada.ca)).